



Download PDF

Strategies to Help Emotional Regulation

I bambini non possono mettere in atto competenze che non possiedono e chi è stato adottato o allontanato dalle famiglie d'origine può non aver avuto l'opportunità di sviluppare una serie di competenze, come quelle necessarie per l'alfabetizzazione e la regolazione emotiva.

Di seguito sono riportate alcune idee che insegnanti, educatori e bambini possono esaminare insieme. Si tratta di strategie che vengono insegnate e apprese, allenate e praticate. Insegnamento e pratica devono essere svolti nei momenti di tranquillità per il bambino, così che possano poi essere disponibili quando il livello di attivazione emotiva diventa ingestibile.



- Soffiare bolle di sapone
- Guardare un timer di sabbia che scende
- Fare stretching così da sentire tutti i muscoli del mio corpo, uno per uno
- Gonfiare un palloncino con grandi soffi d'aria

Ecco, inoltre, una serie di idee per gli insegnanti e il personale educativo da ritagliare e trasformare in biglietti da utilizzare con i bambini e i ragazzi della vostra classe.

- Infilare perline
Parlare di ciò che sento<
- Disegnare ciò che sento
- Seguire il mio petto si alza e si abbassa mentre inspiro ed espiro profondamente.
- Masticare una gomma
- Schiacciare una pallina antistress
- Immaginare di essere in un posto rilassante
- Coprimi con una coperta
- Ordinare le matite per colore
- Colorare un'immagine
- Sdraiarmi con gli occhi chiusi e sentire il peso del mio corpo sul pavimento
- Dire a me stesso che, anche se è difficile, che posso farcela e che presto tornerò alla calma.
- Ascoltare suoni calmanti come la musica, la pioggia o il rumore bianco.
- Sedersi su una palla da ginnastica e rimbalzare
- Fare un puzzle
- Sedersi a gambe incrociate e dondolarsi lentamente
- Fare un pisolino
- Accarezzarmi i capelli o chiedere a qualcuno di farlo per me
- Sentire oggetti tattili, come materiali morbidi o granelli

